

Mlijeko za djecu sa laktoznom netolerancijom

Mlijeko je dobro za djecu. To znaš. No da li je ono dobro i za TVOJE dijete? Uostalom, svako dijete je drugačije. Kako da znaš da li tvoje dijete toleriše laktozu ili ne?

Laktozna netolerancija je...

Osjetljivost na hranu a *ne* alergija na mlijeko ili bolest! Do nje dolazi kada tijelo ne proizvodi dovoljno laktaze. Laktaza je tjelesni enzim koji prerađuje laktozu, odnosno prirodni šećer u mlijeku.

Laktozna netolerancija nije uobičajena u djetinjstvu. Čak i ako ti ne tolerišeš laktozu, tvoje dijete najvjerojatnije toleriše. Odrasli jače reaguju nego djeca; neki ljudi više a drugi manje.

Proljev, bolovi u stomaku, zrak u crijevima ili osjećaj naduvenosti predstavljaju simptome laktozne netolerancije. No isti ovi simptomi mogu da budu i simptomi ozbiljnijih zdravstvenih problema. Provjeri!

Ako sumnjaš na laktoznu netoleranciju:

Razgovaraj sa djetetovim ljekarom. To je jedini način da saznaš šta simptomi uistinu znače.

Ohrvaj se nagonu da sama dijagnostišeš netoleranciju. Ako neku hranu kao što je mlijeko izbacis iz prehrane, kod djeteta može da se javi nedostatak hranjivih sastojaka koji su mu potrebni da raste i ostane zdravo.

Ako tvoje dijete ima laktoznu netoleranciju:

Opusti se. Tvoje dijete svejedno može da nastavi uživati u mlječnim proizvodima i dobiva hranjive sastojke koji se nalaze u njima. Hranjivi sastojci iz mlijeka tvom djetetu pomažu da raste i ima jake, zdrave kosti i zube.

Reći njegovateljima – Ako tvoje dijete ide u vrtić, sa sobom ponesi pismo djetetovog ljekara. Zajedno sa osobljem vrtića isplaniraj kako da mlijeko uključiš u užinu i obroke koje dijete tamo jede.



Adaptirano iz

MALI ZALOGAJI ZA ZDRAVLJE

Nutricionističke novine za roditelje male djece, USDA Služba za hranu i prehranu

Mlijeko za djecu sa laktoznom netolerancijom

Tvoje dijete računa na tebe da ga opskrbiš hranjivim sastojcima iz mlijeka koji su bitni za izgradnju kosti. Čak i ako tvoje dijete ne toleriše laktozu, možeš da uključiš mliječne proizvode!



Možeš da pomogneš djetetu da uživa u mlijeku.

To je lako, pokušaj ovo!

- Serviraj mlijeko zajedno sa čvrstom hranom:** kao dio užine i redovnih obroka. Čvrsta hrana usporava probavu pa se laktoza iz mlijeka lakše probavlja. *Savjet:* sljedeća hrana za užinu jednako je ukusna sa mlijekom: keks od zobenih pahuljica, cerealije i banana. Daj djetetu da izabere.
- U čašu ulij malu količinu mlijeka.** Male količine se lakše probavljaju. *Savjet:* pobrini se da u toku dana dijete dobije najmanje količinu koja iznosi 2 čaše mlijeka.
- Ponudi mu čokoladno mlijeko.** Ono sadrži iste količine hranjivih sastojaka kao i obično mlijeko. Međutim, djeca vole čokoladno mlijeko i možda će da ga radije piju.



- Kupuj mlijeko bez laktoze.** *Savjet:* Pronađi ga u supermarketima pored ostalih mliječnih proizvoda.
- Ponudi sir.** Sir sadrži iste hranjive sastojke kao i mlijeko, ali bez laktoze. *Savjet:* Probaj jednostavna jela sa sirom: topli sendvič od sira, makarone i sir, sir i krekeri.
- Probaj jogurt.** "Prijateljske" bakterije jogurtu daju jedinstven okus, ali takođe pomažu kod probave laktoze. Jogurt sadrži sve hranjive sastojke kao i mlijeko. *Savjet:* Jogurt ponudi kao sos za umakanje komadića svježeg voća. Možda tvoje dijete takođe voli frape od voća (napravljen sa jogurtom).



I za tebe!

Ako patiš od laktozne netolerancije, ovi savjeti mogu i tebi da pomognu. Upamti, tvojim kostima takođe treba kalcij iz mlijeka da bi ostale jake i zdrave.



Ministarstvo za zdravstvo i usluge starijim osobama

WIC i nutričijske usluge

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/afirmativne akcije. Usluge se pružaju na bez diskriminacije. Alternativne forme ove publikacije za osobe sa disabilitetom mogu da se dobiju kontaktiranjem Ministarstva za zdravstvo i usluge starijim osobama države Mizuri na broj 573-751-6204. Osobe sa teškoćama u govoru i oštećenim slušom neka nazovu telefonski broj 1-800-735-2966. Govorna poruka: 1-800-735-2466.

Bosnian #348 (09-07)